

# Rieducare gli occhi

Domenica 20 Marzo 2011

I nostri antenati quotidianamente esercitavano i loro occhi per osservare oggetti lontani. Per la loro sicurezza salivano sugli alberi o sulle colline per scrutare paesaggi, pianure e praterie, cercando di individuare animali o nemici che potevano mettere in pericolo l'incolumità dei loro figli e dei loro villaggi.

Come le aquile che potenziano la loro vista volteggiando nel cielo alla ricerca del cibo, così l'uomo primitivo metteva a fuoco oggetti lontani.

Attualmente l'uomo non ha più nemici che provengono da lontano e si è abituato ad osservare oggetti vicini come: leggere, scrivere, guardare la televisione, lavorare al computer ecc...

L'abituale e dominante osservazione di oggetti sempre più vicini, ha indebolito gli occhi affaticandoli, causando di conseguenza tensioni al collo, alle spalle alla schiena.



Il 20 Marzo saranno proposte una sequenza di movimenti che si prefiggono di condurre la persona ad utilizzare meglio gli occhi, per rilassarli e ridurre l'affaticamento oculare. Le persone faranno nuove esperienze che aiuteranno ad eliminare abitudini sbagliate, impareranno a riconoscere i muscoli che controllano il bulbo oculare dai muscoli interessati nei processi d'accomodazione dell'occhio.

Tem

- Palming
- Rieducare gli occhi
- Il dondolio
- Il movimento degli occhi organizzano il movimento del corpo



Potrete inoltre percepire che i movimenti degli occhi sono influenzati dal movimento del corpo ed accorgervi che, se collo ed occhi si muovono insieme e uniformemente, il collo diventerà più sciolto. Noterete che i muscoli delle gambe e del dorso sono influenzati dalla scioltezza degli occhi e del collo.

Potrete imparare a dondolare che il corpo, sentendo la sua totalità, si muove in maniera armoniosa in tutte le direzioni.

Imparerete ad osservare oggetti vicini e lontani e a memorizzarli, addestramento utilissimo per le persone che lavorano al computer, che abitualmente fissano oggetti senza esserne consapevoli. Questo modo improprio, causa tensioni al collo e spalle, portando di conseguenza a dissociare testa dagli occhi, che perdono ogni collegamento.

Potrete portare infine al vostro mondo, delle conoscenze, movimenti in abituali che riorganizzano le vostre strutture cerebrali e che cambiano la chimica del vostro cervello.

È un'opportunità per poter fare un'esperienza nuova nella vostra vita.

A voi la scelta!



**Centro Scientifico del Movimento - Metodo Feldenkrais®**  
Via Castello 12 - 47030 - STRIGARA DI SOGLIANO AL RUBICONE  
Tel. +39 0541.948035 – info @ [centrofeldenkrais.it](http://centrofeldenkrais.it)

Il pranzo è offerto da Roberta, si diplomerà in agosto nel Metodo Feldenkrais :

### ***Gnocchi pomodoro e basilico***

*(patate, pomodori e basilico, prodotti dalla madre di Roberta sono biologici e sono antiossidanti)*

### ***Cabernet***

*offerto dall'Azienda Agricola Castello Carboncine di Bellio Treviso.*

*Il Cabernet contiene il Rasveratrolo, potente antiossidante (cattura i radicali liberi del corpo) con effetto antinfiammatorio ed ha un influsso notevole sul metabolismo dei grassi.*

**[www.carboncine.it](http://www.carboncine.it)**